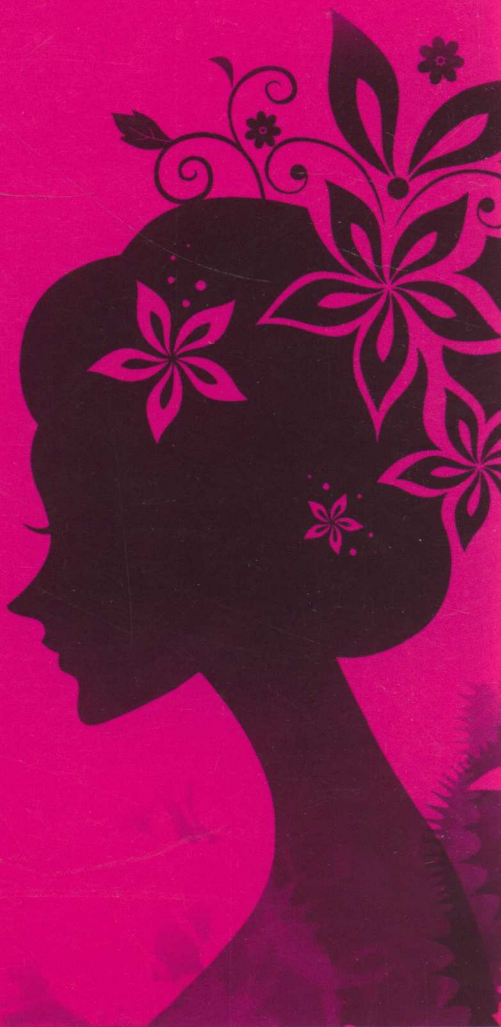


女人 20+

转身遇见未知的自己

每一次回眸
都会遇见未知的自己
看着身后深浅不同的脚印
只希望
下一条路走得更踏实
.....



| 涉世之初的都市女性心灵修行课 |

楚红袖

编著

女人 20+

转身遇见未知的自己

楚红袖

编著

B825.5

3

图书在版编目(CIP)数据

女人 20+ 转身遇见未知的自己 / 楚红袖编著. —北京:海潮出版社, 2012.2
ISBN 978-7-5157-0127-1

I. ①女… II. ①楚… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 247688 号

书 名:女人 20+ 转身遇见未知的自己

作 者:楚红袖

责任编辑:张莉 王惠平

封面设计:嫁衣工舍

责任校对:徐云霞

出版发行:海潮出版社

地 址:北京市西三环中路 19 号

邮政编码:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京紫东精装书刊印刷厂

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:18.75

字 数:240 千字

版 次:2012 年 2 月第 1 版

印 次:2012 年 2 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5157-0127-1

定 价:35.00 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前 言

前几年有部风靡大江南北的电视剧《士兵突击》，剧中那个憨乎乎的主人公许三多有句名言“活着，就是做有意义的事。”

那么脱离了象牙塔的保护，一脚迈进了社会的你，有没有认真想过，你要怎么活着？

20 几岁是女人一生的黄金时期。这个年纪的女人，活泼如初升的太阳，娇媚如早春的花朵，优雅如翩飞的蝴蝶，快乐如翱翔的小鸟。20 几岁的女人，是朝气蓬勃、奋发向上的。她们享受了上天太多的宠爱，连仙女都要为之艳羡不已。然而，她们也有压力、有彷徨、有惆怅。她们想追求爱情，却怕被伤害；想“日夜欢歌”，又怕虚度光阴，“白了少年头，空悲切”；她们想奋发图强，又怕“力有未逮”；她们想开创事业，却怕做了“女强人”，男人都望而却步。她们在享受青春的同时，有着太多的迷茫与无奈。她们需要社会的关注，需要有人为她们排忧解难，为她们指点迷津。

20 几岁是一个过渡，从人生的一种景象过渡到另一种景象。光阴似箭，女人过了 20 岁，转眼就奔向 30 大关。等到了那个时候，不管你的五官如何精致，对镜梳妆，也总能发现岁月的风霜已经在脸上留下了丝丝缕缕的痕迹。你精力大不如前，然而压力却是与日俱增，家庭、孩子、工作、人际关系等一大摊的事务无情地向你席卷而来，愈发地加重了身心负担。所以，明智的女人不会 30 岁时才蓦然惊醒，自己已是蹉跎岁月，“百废待兴”。而是应

该趁着 20 几岁年富力强的的大好时机,积极主动地为自己的一生幸福打下一个坚实的基础。

一个女人的成功靠什么?

倾国倾城的容貌? 凄楚动人的眼泪? 长袖善舞的身姿? 完美无缺的婚姻?

女人,要靠自己!

每个女人都有权利,也有义务让自己的人生丰富多彩。自从你呱呱坠地那一刻起,就承担了耕耘幸福的责任,你要在人生的各个不同阶段完成你的使命,演绎你自己的人生故事,直至生命之舟驶入它的终点站。在这艘命运之舟上,每个女人都是自己的舵手,你的目标在何处,你的航向怎样规划,你将怎样度过此生,所有这些全部由你自己来把握。

总之,20 几岁是个值得女人深思的年龄。即使你是个淡泊名利、与世无争的女子,你也需要客观地审视这个特殊的年龄段,并把你的人生定位于 20 几岁前,在这段时光中,你要破茧成蝶,完成属于自己的华丽转身。为自己赚足一生的资本,扎稳成功与幸福的地基。这样,你才能在今后的日子里,为自己赢得相对从容的生活。

目 录

第一章 认知:从 school girl 到 Office Lady 的转身 1

- 一 记住,你是自己的女王不是别人的女主角 / 3
- 二 不必苛求,世界因缺憾而美 / 5
- 三 活在自己的世界里,抓住幸福的主动权 / 7
- 四 定好方向,让梦想之帆起航 / 8
- 五 不再等待,机会在你自己手中 / 10
- 六 跌倒了,不要急着爬起来 / 12
- 七 赋予自己一双发现美的眼睛 / 13
- 八 别被情绪“奴役” / 15
- 九 放下负担,快乐地感受现在 / 17
- 十 学会选择,懂得放弃 / 19
- 十一 做自己生命的主角 / 21
- 十二 好好爱自己 / 23

第二章 定位:从“温室”到“社会”的转身 25

- 一 相信自我,信心是最好的名片 / 27
- 二 君子一言,驷马难追 / 28

- 三 珍惜时间,别让年华虚度 / 30
- 四 把握自我,防止诱惑趁虚而入 / 33
- 五 时常微笑,别让抱怨毁了你 / 35
- 六 放飞心情,不要陷在情绪的泥沼里 / 37
- 七 做个内外兼修的气质女孩 / 39
- 八 收敛锋芒,如花儿般悄然绽放 / 40
- 九 面对压力,做做减法 / 43
- 十 别让自己的心变成无底洞 / 44
- 十一 学会宽容,退一步海阔天空 / 46
- 十二 懂得感恩,让生活充满阳光 / 48

第三章 社交:从“直来直去”到“圆融练达”的转身…………… 51

- 一 甘为陪衬,学会恰当地做“绿叶” / 53
- 二 为别人的聪明“傻”一次 / 55
- 三 学会微笑,在电话里也一样 / 57
- 四 慎重交友,择其善者而从之 / 59
- 五 学会主动,扩展你的人脉圈 / 61
- 六 长袖善舞,说话因人而异 / 63
- 七 低调处事,学会扬他人之长 / 65
- 八 赞美的话,放在人后说更有效 / 67
- 九 距离产生美,闺蜜也要亲密“有间” / 69
- 十 掩饰自己,学会和不喜欢的人打交道 / 71
- 十一 话到嘴边留三分 / 73
- 十二 别具一格,给别人留下良好印象 / 75
- 十三 勤于管理,别让人脉圈“杂草丛生” / 77

第四章 规则:从“懵懂单纯”到“世事洞明”的转身…………… 79

- 一 融入群体,不做带刺的玫瑰 / 81
- 二 努力奋斗,搭建起属于自己的舞台 / 83



| | | |
|---------------------------------------|----------------------|------------|
| 三 | 做新人,更要做“有心人” / 85 | |
| 四 | 确立目标,做好你的职业规划 / 87 | |
| 五 | 眼光放高一点,脚步踏实一点 / 89 | |
| 六 | 少发牢骚多做事 / 91 | |
| 七 | 适时服从,恰当拒绝 / 93 | |
| 八 | 摆正关系,为人下属大有学问 / 95 | |
| 九 | 保持清醒,别被恭维冲昏了头 / 97 | |
| 十 | 远离是非,避开派别纷争 / 99 | |
| 十一 | 端正态度,找到工作的快乐 / 100 | |
| 十二 | 把握机会,别让它在手中溜走 / 102 | |
| 十三 | 记住,你需要的不止是薪水 / 104 | |
| 十四 | 把工作当成事业来做 / 106 | |
| 第五章 仪容:从女孩到女人的转身 | | 109 |
| 一 | 美丽俏佳人的仪容密码 / 111 | |
| 二 | 从“头”做起,让秀发为你添彩 / 113 | |
| 三 | 妙修眼部,让你的明眸生辉 / 115 | |
| 四 | 化妆,女人的必修课 / 119 | |
| 五 | 呵护你的第二张脸 / 123 | |
| 六 | 巧妙着装,穿出你的女人味 / 126 | |
| 七 | 服饰搭配,让你的美丽不打折 / 128 | |
| 八 | 表情是更丰富的语言 / 132 | |
| 九 | 注意仪态,打造优雅的气质美女 / 134 | |
| 十 | 轻松瑜伽,练出你的好身材 / 138 | |
| 十一 | 好心情是最好的化妆品 / 140 | |
| 第六章 恋爱:从“年少轻狂”到“成熟理智”的转身 | | 143 |
| 一 | 相信爱情,但不要相信童话 / 145 | |
| 二 | 爱得轰轰烈烈,不及平淡相守 / 147 | |



女人

20+

转身遇见未知的自己

- 三 毫无保留的爱要不得 / 149
- 四 择善而从一,别三心二意 / 151
- 五 别让你的情绪被他左右 / 153
- 六 男人可以依靠,但不能依赖 / 155
- 七 学会接纳他,而不是改变他 / 157
- 八 站在对方的角度上思考问题 / 159
- 九 别做“红太狼”,学会等价交换 / 160
- 十 放弃猜忌,给彼此一些空间 / 162
- 十一 别做他人爱情中的配角 / 164
- 十二 为你的爱情保鲜 / 166
- 十三 如果决定离开,就不要回头 / 170

第七章 婚姻:从宿舍到家庭的转身 173

- 一 要“潜力股”,不要“王老五” / 175
- 二 爱他,就放开手 / 177
- 三 经济制裁,只会让他越走越远 / 179
- 四 “小女人”比“女强人”更容易得到幸福 / 181
- 五 婆媳关系,处理起来并不难 / 183
- 六 少些唠叨,多些甜言蜜语 / 185
- 七 别把你的爱人“比”下去 / 188
- 八 婚姻,是两个家庭之间的事情 / 190
- 九 别让你的家里酸味弥漫 / 192
- 十 小吵怡情,夫妻吵架也有学问 / 194
- 十一 抵御“围城”外的诱惑 / 196

第八章 理财:从花钱到赚钱的转身 199

- 一 要有钱,但不要成为钱的奴隶 / 201
- 二 走出误区,树立正确的理财观 / 203
- 三 学会理财,不做月光一族 / 205

- 四 保持清醒,别对推销“心太软” / 206
- 五 理性购物,别让折扣“忽悠”了 / 208
- 六 积少成多,养成储蓄的好习惯 / 210
- 七 会花钱的人才更会赚钱 / 212
- 八 控制购买欲,别被广告“晃”花了眼 / 214
- 九 用钱生钱,让你的钱“动”起来 / 216
- 十 慎重行事,学习投资策略 / 218
- 十一 要靠自己,别把男人当你的钱包 / 220
- 十二 别被信用卡“卡”住 / 222
- 十三 充实自己,是最有价值的投资 / 224

第九章 健康:从“满不在乎”到“疼爱自己”的转身 227

- 一 战“痘”到底,饮品喝出好肤质 / 229
- 二 水果,这样吃最健康 / 231
- 三 认真卸妆,让皮肤“透透气” / 234
- 四 喝水有学问,教你做真正的水美人 / 237
- 五 自我检查,关注胸部健康 / 241
- 六 练好睡功,拥有高质量的睡眠 / 243
- 七 保持洁净,重视隐私部位 / 246
- 八 消灭疼痛,月月轻松 / 248
- 九 这样减,不会让你越减越肥 / 252
- 十 赶走小问题,还你无瑕肌肤 / 254
- 十一 远离辐射,别让电脑毁了你的健康 / 256
- 十二 呵护双脚,让自己足下生辉 / 259
- 十三 这些习惯,让你青春永驻 / 261

第十章 成就:从“默默无闻”到“一鸣惊人”的转身 265

- 一 修炼自我,做个高情商女人 / 267
- 二 活出精彩,为自己的命运负责 / 269

- 三 六种素质,让你距成功只有一步之遥 / 271
- 四 注重细节,把每件小事当成大事来做 / 274
- 五 面对压力,激发你的潜能 / 276
- 六 独立自主,做独一无二的你 / 278
- 七 摆正心态,用积极乐观的态度生活 / 280
- 八 一人力微,成事者妙在善“借” / 282
- 九 懂得取舍,学会圆融变通 / 284
- 十 克服障碍,拥有美好的明天 / 286



女人
20+
转身遇见未知的自己

一、记住，你是自己的女王不是别人的女主角

二、大概没有一个女孩子不想过梦，幻想自己能像童话故事中的公主一样，美丽优雅，



第一章 认知：



从 school girl 到 Office Lady 的转身

梦也是需要牺牲的。时下关于梦想的泡沫剧变成了爱梦群体的剧本——懂得一些华丽的辞藻了，笑得无懈可击的睿智友，一出场就可以引发无数女性忘形尖叫的霸道、声嘶力竭、情小控般的王子病，温柔如醇酒的男主角，天真、倔强而又善良的女主角，一场场是偶然却是必然的泪打滚戏，便成全了一个故事，谱写了一段佳话。

对有些人来说，故事看完了，帷幕落下了，便转身离开，擦一擦衣袖，不带走一丝云彩。可是有些人，则把自己爱进了戏里，徘徊在爱里，沉溺在泪海里，为那些虚構的情节黯然神伤，雾在泪雨，其他人之音，悲他人之悲。

那么，亲爱的，你究竟是活在戏里，还是活在戏外？

你有没有深思过，是要深深沉溺于感情而忘却象牙塔里拘束那睡不着边缘的梦，还是决定退出那座城堡勇敢面对现实社会？

要知道，泡沫剧里的白马王子和灰姑娘，生活中是不存在的。那些浪漫的情节，是温柔的毒，是看不见的癌，是超越了现实生活之外的第二生活。它们正在不断地侵蚀着你尚未成熟的思想 and 灵魂，然后就会影响到你的人生观和价值观。剧中的爱情出现的可能只有荧屏中笑的机率，被禁锢

从《从 school girl 到 Office Lady 的转身》

一 记住，你是自己的女王不是别人的女主角

大概没有一个女孩子没做过梦，幻想自己能像童话里的公主一样，美丽优雅，享受着众星捧月一样的宠爱。

女孩子嘛，总是爱做梦的。因为梦境能带给我们亦真亦幻、亦实亦虚的错觉，那是一种很美妙的滋味。有时候，你甚至分不清它到底发生过没有。是很久以前发生过的，还是很久以后要发生的？又或者，它根本就不会发生……

梦境也是需要载体的。时下炙手可热的泡沫剧便成了爱梦群体的剧本——帅得一塌糊涂的权相宇，美得无懈可击的崔智友，一出场就可以引发无数女生忘形尖叫的明道，声音甜美、娇小玲珑的王心凌。温柔却霸道的男主角，天真、倔强而又善良的女主角，一场看是偶然却是必然的误打误撞，便成全了一个故事，谱写了一段佳话。

对有些人来说，故事看完了，帷幕落下了，便起身离开，挥一挥衣袖，不带走一丝云彩。可是有些人，则把自己看进了戏里，徘徊在荧屏前，沉溺在剧情里，为那些虚构的情节黯然神伤，梨花带雨。喜他人之喜，悲他人之悲。

那么，亲爱的，你究竟是活在戏里，还是活在戏外？

你有没有深思过，是要继续沉浸在浓情四溢的象牙塔里构思那些不着边际的梦，还是决定搬出那座城堡勇敢面对现实社会？

要知道，泡沫剧里的白马王子和灰姑娘，生活中是不存在的。那些浪漫的情节，是温柔的毒，是看不见的蛊，是超越了现实生活之外的第二生活。它们正在不断地侵蚀着你尚未成熟思想和灵魂，然后就会影响到你的人生观和价值观。剧中的爱情出现的可能只有彩票中奖的机率。就如同

那梦幻中的童话故事，使你在理想与现实之间永远沉浸于一种虚构与遐想之中。

生活，是过出来的，不是想出来的。如果有空闲时间，不妨去看看书，听听音乐，散散步，学着经营自己。你可以创造自己的童话，却不要幻想成为他人故事中的女主角。做自己故事中的女王，一切都掌握在自己的手中，你的世界是属于你的。而他人的故事太过虚无缥缈，你走不进去。即使走进去了，也把握不住。

很多人容易把“现实”和“世俗”两个字联系起来。现实是当前存在的客观事实，世俗是当下盛行的风气。很明显，它们都存在于眼下，可是，很多现实中的女孩，却世俗不屑一顾。她们觉得“世俗”这个词本身便带着一种贬义，是庸俗、是粗犷、是一种侵蚀人的灵魂打击人梦想的讨厌东西。但是，谁能一辈子都做天真烂漫、没心没肺的少女，而不在慢慢流走的时光洪流里终老了容颜？谁又能一辈子都活在设想的情节里，而不过问日常生中的点滴琐事呢？

女孩，现实一点，抛开那些不着边际、没有根据的剧本回到现实生活中，做一个真实的自己，找回属于自己的梦。不要活在荧幕中别人的世界里，你，只是属于你自己的，你是你自己世界里的王，不是泡沫剧外凄凄楚楚欲语还休的追捧者。

走出梦境吧，别再犯迷糊了，要在现实中认真为自己而活。阳光下的肥皂泡虽然美丽，但却不能维持多长时间，终归是要破灭的。



女人

20+

转身遇见未知的自己

二 不必苛求，世界因缺憾而美

女人似乎天生就是个完美主义者。现今社会，有很多女性都拼命的追求完美。她们容不得自己有一丝的瑕疵，隆胸、割双眼皮、隆鼻、割唇线、无节制地减肥，恨不得自己纤瘦如林妹妹，妩媚如范冰冰。

本想做个 E 光脱毛美容项目，让自己的双臂变得光洁美丽，却不想双臂色素沉着，变得斑斑驳驳；原想通过隆鼻术使自己的鼻子高挺，没想到鼻子却肿胀、脱皮，差点毁容……在 3 月 15 日通报的医疗美容典型案例中，这样的例子屡见不鲜。

小云已经有了七八年的减肥史了。“我因为曾经减得太猛，导致月经失调。现在不敢再采用什么激进的方法，但我也不能多吃，每天计算大概吃了多少热量，到了上限就打住，然后必须多做运动消耗掉。这段时间心情非常焦躁，我每天都十分关注吃了什么，会不会增肥。比如说，我想吃一样东西，但一想热量高，就算了，换别的。好像每天就关注减肥这一件事。我也知道自己不算太胖，就是骨架很大，但不知道为什么，总是希望自己再瘦一点。”

心理师说，许多女孩对于自己身材过于苛刻的要求，其实也属于一种强迫倾向。这种人往往对自己的外貌、身材都过于重视。这其实是一种对自我不认同的表现。这种人往往会通过别人对自己的评价对自己定性，并且过度追求完美。此外，这类人在其他行为上也容易受到暗示，情绪也经常好时坏。从社会角度来说，现代文化对于“苗条”的肯定和赞许，媒体的过多宣传，容易对年轻的女孩子产生潜移默化的影响。



女人

20+

转身遇见未知的自己

事物都有两面性，对于这些人来说，完美主义的真正意义在于一种逃避。他们觉得人生有太多的不完美，生活中的不如意、工作上不顺心，仕途上屡屡不得志等等。他们认为整个人生就如工厂里发出的刺耳的噪音，非常不和谐。他们所做的工作就是逃避这些不完美的东西。因为他们对此无能为力，于是他们要极力摆脱不完美对他们的束缚。秩序是完美主义者的生命基素。他们总是把精力投注到自己身上或他们所关注的事物上，致力于个人空间的井然有序。他们的内在生活犹如特护病房一样谨慎小心。但是，如同任何新病情都会使病人和护士感到极大的恐惧和不安而造成骚动一样，完美主义者在任何突发的情况下都显得紧张，内心极其烦躁。

完美主义者心中有一个不灭的目标——追求完美。这个意念萦绕在他们的心头，促使他们一生中都朝此奋斗不息。但是，他们给完美所下的定义不同于一般人所说的完美，一般的人给完美下的定义是“十全十美”。而他们追求的是确定、精确的“完美”。他们会非常仔细地注意每一事物的细微之处、有时甚至达到吹毛求疵的地步。

这个世界上不存在绝对的东西，有利必有弊。追求完美是好事情，但是如果做过了头，便不能达到预期的效果了。适得其反就是这个意思。其实，“完美”也不过是个错觉，那只是对于内心所向往的东西期望过高的人们强加给自己的枷锁，在任何事物面前，我们的躯体和灵魂都是自由的，为什么非要被一个不存在的幻象给禁锢住呢？

放弃追求这些所谓的“完美”吧，人生不如意事十之八九，我们的世界本来就是因为缺憾而美丽。